

من مینہ سببہ متکل ہو جائیگا اور مارغان فی دین کے قہر میں پڑے گا

علم النفس

بسم اللہ الرحمن الرحیم

ابن مالک کل صفت النفسی اور وحید علیہ السلام
سوال کہتے ہیں ان صفات اور ہشاش بشاش رہتے ہوئے
عمر طبعی تک پہنچنے کا راز

تفسیر کتاب صوفی پر بھی سنگھ صفا مصنف طالع
ہر صفت دو سر دنیا طبعی و غیرہ
حب فراموشی نہ کرنا ہر صفت ہر ایک دیر لا ہو رہا

تہذیب

زندگی کا سب سے بڑا درس یہ ہے کہ انسان ہی زندگی سے جب
 سانس نہیں تو زندگی بھی نہیں۔ ہنسی، روح انسان کی زندگی کا سانس ہے۔
 سانس پر نہیں ہے۔ بلکہ حیوانات اور نباتات بھی بغیر سانس کے زندہ نہیں
 رہ سکتے۔ پتہ چلا ہوا ہے کہ ایک لہبا سانس کھینچتا ہے۔ اور اس وقت
 سے اس کی زندگی شروع ہو جاتی ہے۔ بڑھا آدمی بستر مرگ پر ایک آخری
 سانس کھینچ کر صبح سحر کی صورت ہمیشہ کے لئے خاموش ہو جاتا ہے۔ غریب
 بچے کے پلے سانس سے لے کر پلے کے آخری سانس تک سانس کی
 آمد و شد جاری رہتی ہے۔ سانس کی اس آمد و شد کا نام ہی زندگی ہے
 جو ہر وقت ہے کہ انسان اپنے جسم کے لئے سانس لے رہا ہو۔
 ہے۔ بلا پانی اس سے کچھ کم۔ مگر سانس کے بغیر چند منٹ سے زیادہ زندگی
 محال ہے۔ پر یہ بات کم لوگوں کو معلوم ہے کہ دائمی خوشی بیعت۔ خوبصورتی
 اور دماغی عمر کا راز بھی اسی سانس کے ساتھ وابستہ ہے۔ ہمارے مہر
 جب سانس کے علم سے آشنا ہو جائیں گے تو جوانی میں تندرستی اور
 سورتی پر حادی ہو کہ ان کو مدت و راز تک ہر قرار رکھنا اور پھر دو
 سو سال تک زندہ رہنا ان کے لئے کچھ مشکل نہ رہیگا۔ ایک طریقہ
 سانس لینا۔ عمر۔ سرات غریبی اور جسمانی قوت کو بڑھاتا ہے۔ مختلف
 دوسرے طریقہ سے سانس لینا انسانی جسم کو بیماریوں کا آماج گاہ
 بناتا ہے۔ ہماری مراد قدرتی و مصنوعی طریقہ سانس سے ہے۔ قدرتی
 سانس تو وہ ہے جو بچے یا دیگر حیوانات قدرتی طریق سے لیتے ہیں۔ اور
 مصنوعی وہ جو جو وہ نسل کے لوگ اپنے پروردگار سے کہہ رہے ہیں کہ ہم یہ سانس

سانس اور ہماری دیگر حرکات میں بہت کچھ تبدیلی کر دی ہے۔ بیٹھنے کھڑے
سنے۔ اور بیٹھنے پھرنے کے طریقے اس نے ایسے سکھائے ہیں کہ جن کی
نفس کی قدرتی اور صحیح حالت میں فرق آگیا ہے۔ گویا ہم نے تہذیب کو
اپنی قدرتی دولت کھو کر حاصل کیا ہے۔

جنگلی آدمی تہذیب یافتہ لوگوں کے مقابلہ میں بہت کم بیمار کیوں
ہوتے ہیں۔ اس لئے کہ وہ قدرتی طریقے سے سانس لیتے ہیں۔ ہنسنے
میں بہت کم آدمی صحیح و قدرتی طریقے سے سانس لینے والے ہیں۔ یہی وجہ
ہے کہ لوگ پست غذا اور نحیف البدن ہو گئے ہیں۔ اکثر ملک امراض مثلاً
سل (مستقل بکھڑے) میں مبتلا ہو کر بھری جوانی میں ہی عدم آباد کو سدھار
جاتے ہیں۔ بڑے بڑے واقف کاروں کا قول ہے کہ اگر نسل انسان صحیح
سانس لینے لگے تو دوسری نسل کے آنے تک دنیا بہشت بریں کا نمونہ
بن جائے گی۔ اور بیماری اس قدر کم ہو جائے گی کہ بیماریاں آدمی عجائبات
سے سمجھا جانے لگاں۔

اسول خیرتی ہے۔ دیکھئے یا مشرقی سے تندرستی اور صحیح سانس لینے
کا ایسا نعلی ہے کہ یہ بات مانتی پڑتی ہے۔ کہ جہاں صحیح سانس لین نہیں
ہے وہاں تندرستی بھی نہیں ہے۔ بعض حکما کا قول ہے۔ کہ صرف صحت
جسمانی کا دار و مدار ہی صحیح سانس لینے پر منحصر نہیں ہے۔ بلکہ قوت تخیل
بشاشت طبع سکون قلب۔ نفاست جسم۔ صفائی دماغ۔ ترقی حافظہ۔ عادات
و خیالات حسنہ اور قوت روحانی علم النفس اور اس کے عمل سے ترقی
پاتے ہیں۔

سانس کا علم ہندوستان میں سینہ بسینہ پھلا آتا تھا۔ لیکن اب اس کے جاننے
والے خال خال رہ گئے ہیں۔ جو کہ لوگ اس کی بدولت دماغی و روحانی قوت
کو بے اندازہ تقویت دیتے۔ اور جسم پر پورا پورا اقتدار حاصل کر کے مادہ
حیات یا حرارت غریزی کو جس کو وہ لوگ پران کہتے ہیں جس عفو میں چاہیں
جمع کر سکتے ہیں۔

گوگ ہوا سے پران حاصل کرتے ہیں۔ ان کو علم ہوتا ہے۔ کہ اگر خاص طریقہ سے ہوا میں سانس لیا جائے تو قدرت کے ساتھ ایک خاص تعلق پیدا ہو جاتا ہے۔ نور انسان کی بہت سی اندرونی طاقتیں جو پوشیدہ ہیں بظاہر جوڑنے لگتی ہیں۔ سانس پر قادر ہو کر وہ اپنی اور دوسروں کی بیماریاں بھی رفع کر سکتے ہیں۔ اور انتشار طبع۔ پریشانی۔ بے چینی خوف غصہ اور اس قسم کی دیگر حرکات قلب کا فوری دفتیر ان کے لئے کچھ بھی مشکل نہیں اس کا نام ہے علم النفس جس کی حقیر گفتار ہم نے یہاں بیان کی۔ نمبر لوگوں کو اس علم کی کما حقہ تفہیم دینے کے لئے یہ کتاب لکھی گئی ہے۔

مصنف

پہلی واقفیت

اعضائے نفس پر رحم متعلق

اعضائے نفس پچھڑے اور وہ نکالیاں ہیں جن کے ذریعہ خدا ہوا پھیلنے میں پہنچتی ہے پچھڑے دونوں۔ اور حق سے لے کر تمام آیتیں پھیلنے پر لگتی ہیں۔ کہ ناف تک ایک نالی ہے جسے بیچ میں ل اور دونوں کا پچھڑے کہ گہرے اور سام دار ہوتے ہیں۔ ان کی سخت نہایت لچکدار ہے۔ اور ایک باریک مضبوط غیلی کے ساتھ ہیں۔ اس غیلی کی ایک دیوار پچھڑوں کے چسپاں ہوتی ہے۔ اور دوسری سینہ کے اندر سے لگتی ہوتی ہے۔ اس میں سے ایک قسم کے رگوت خارج ہوتی رہتی ہے۔ جس کے رگوت کے ساتھ اپنے وقت پچھڑوں کے ساتھ لگے اور پھیلنے میں اثر ہے پیدا نہیں ہوتی۔ جب ہم سانس لیتے ہیں تو ہوا ممتحنوں سے ہوتی ہوتی سوس جاتی ہے

رگڑ کھا کر گرم ہو جاتی ہے۔ اور دماغ سے مختلف نالیوں سے پانی پونٹ
پچھڑوں کے ان خانوں میں پھیل جاتی ہے۔ جو نہایت چھوٹے چھوٹے
اور کھوکھلوں کی تعداد میں ہیں۔ ایک ڈاکٹر نے سر جن نے تحقیق کیا ہے کہ یہ
چھوٹے چھوٹے خانے اس قدر ہیں کہ اگر تمہارا سر سطح پر پھیلا دیا جائے تو
چودہ فٹ مربع کو ڈھک لیں۔ پچھڑوں کی حرکت کا انحصار اسی کی
حرکت پر ہے۔ حجاب کی حرکت دل کی طرح فطرتی ہوتی ہے۔ جب یہ
پھیلتا ہے تو سینہ اور پچھڑوں کا غلا بڑھ جاتا ہے۔ اور ہوا اس خلا کو
پُر کرنے کے لئے باہر سے کھینچتی ہے۔ اس کے سکڑنے کی حالت میں
سینہ اور پچھڑے بھی سکڑتے ہیں اور ہوا باہر نکل جاتی ہے۔

اب قبل اس کے کہ پچھڑوں سے متعلق کچھ لکھا جائے۔ وہ ران خون
کا کچھ ذکر کرنا مناسب معلوم ہوتا ہے۔ حجاب ران خون کی حرکت سے
چلتا ہے۔ اور بار بار ران خون کی حرکت سے ران خون میں ہنہ
کہ ہر حصہ جسم کو حرارت اور قوت پہنچاتا ہے۔ ران خون کی حرکت سے
مالیہل اور رگوں کے ذریعہ سے ران خون کی حرکت سے ران خون سے
پچھڑوں میں کھینچا جاتا ہے۔ ران خون کی حرکت سے ران خون سے
دوام ہوتا ہے تو ران خون کی حرکت سے ران خون سے ران خون سے
گواہی سے ساتھ لے ہوئے جاتا ہے۔ لیکن ڈاکٹر پر جسم کے خارجی اجزاء کے
ساتھ مل جانے کی وجہ سے کمزور اور چٹا ہو کر رہتا ہے۔ گویا اگر ران خون
کے وقت مثل نازہ چشمہ کے پانی کی طرح ہوتا ہے۔ تو ڈاکٹر پر اس کے
پچھڑوں میں پونٹا ہے۔ ران کہ ران چھوٹے چھوٹے خانوں میں جن کا ذکر
اوپر آچکا ہے۔ پھیل جاتا ہے۔ سید ہاں سے ہم پچھڑے پونٹا جانے لگتے
ہیں۔ مگر نازہ بالائے گندے خون کی تقسیم ہو جانے کے بعد جب سب سے
ذریعہ سانس ذریعہ بنتی ہے تو خون کی نالیوں سے نکلتی ہے۔ یہ نالی انسانی
ال کی ماحدہ باریک ہوتی ہیں ران خون ان کے اندر پھیلتا ہے۔ اور اسی

لطیف کہ آکسیجن ہوا کا اثر خون پر پہنچنے میں مائع نہیں ہوتا۔ آکسیجن خون سے مل جاتی ہے۔ یہیں اس میں جذب ہو جاتی ہے۔ اور جزیرہ مادہ رکاز بن کر جسم کے تمام حصوں سے خارج ہو کر خون میں شامی ہو گیا تھا۔ اس کا آکسیجن نے محفوظ رکھنے اور کیمیائی ترکیب کے پیدا ہونے سے کاربانک ایسڈ نہیں رہا رہی ہوا پیدا ہو رہی ہے۔ جو سانس کے خارج ہونے کے ساتھ ہی ہمارے جسم سے نکل جاتی ہے۔ گویا آکسیجن ہوا ہمارے جسم کے زہریلے مادہ کو خون سے خارج کر کے اسے از سر نو سرخ۔ تازہ بنا دیتی ہے اور اس طرح ہر آکسیجن سے اور ایک بار پران یعنی قوت حیات حاصل کر کے خون دل کے تازہ رچپ میں پہنچتا ہے۔ اور وہاں سے سینکڑوں باریک رگوں کے ذریعہ سے ہمارے تمام حصوں میں گزر جاتا ہے۔ اس طرح ہر خون کا یہ دورہ ہمیشہ جاری رہتا ہے اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک دن کے چوبیس گھنٹوں میں۔ قریب تین سو ملین چھپڑوں کی مایولی میں سے گزر جاتا ہے۔ اور اس کا ایک ایک قطرہ آکسیجن سے کئی کئی بار مستثر ہوا کرتا ہے۔

اس سے ظاہر ہوا کہ اگر چھپڑوں میں کافی ہوا نہ پہنچے تو خون صاف نہیں ہو سکتا۔ نہ جسم کی کافی پند و شش ہو سکتی ہے۔ بلکہ خارجی اجزاء کے ذریعہ نہ ہونے سے زہریلے مادہ ہر حصہ جسم میں پہنچ جاتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ جسم کی پند و شش کما حقہ نہ ہونے سے تندرستی رخصت ہوتی ہے۔ اور بیماری آدیاقتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ جو لوگ ٹیٹیک و پوسا سانس لینا نہیں جانتے ان کا خون مایہی مائل ٹیٹیکن ہوتا ہے اور چہرے کی رنگت زرد و دھواں ہو جاتی ہے جس قدر میں ڈوبے رہتے ہیں اور انہیں دنیا کی کوئی چیز بھی نہیں لگتی۔ بخلاف ازیں۔ ٹیٹیک سانس لینے والے ہیں مکھ زندہ دلی اور ہشاش بشاش پائے جاتے ہیں۔ ان کے چہرے زار کے دانے کی طرح دھکتے رہتے ہیں۔ بطورہ کورہ مال سے ہمارے پیالے ممبروں کو ٹیٹیک سانس لینے کی قدر و قیمت معلوم ہو چکی ہوگی۔

اگر پچھڑوں کی تازگی بخش کا مادہ داتی سے خون کی پوری پوری مغلقت نہ ہوگی
 تو وہ غلیظ مادہ جو اس نے پہلے دورہ میں جسم سے کشید کیا تھا۔ اس میں
 بدستور موجود رہے گا۔ ظاہر ہے کہ یہی مادہ جسم میں دوبارہ پہنچے کہ تھوڑی سی
 پیدا کرے گا۔ خون کو جب کافی ہوا مل جاتی ہے تو صرف اس کی غلظت
 ہی رفع نہیں ہوتی بلکہ اس کے ساتھ کسی قدر آکسیجن بھی شامل ہو جاتی
 ہے۔ پھر خون کے ذرات کے ساتھ مل کر اور جسم کے چھوٹے سے چھوٹے
 حصے میں پہنچ کر وہ کارر رفتہ مادہ کو تازہ مادہ میں بدل دیتی ہے۔ وہ خون
 جس کو ہوا بخوبی پہنچ گئی ہو۔ سو میں سے ۷۵ حصہ آکسیجن کا لئے ہوئے ہوتا
 ہے۔ آکسیجن سے ہر ایک عضو میں مادہ حیات تو پہنچتا ہی ہے۔ اس کے سوا
 قوتِ معدہ کا انحصار بھی غذا میں آکسیجن کے لئے ہے۔ اکثر تو کیا گیا ہے
 کہ جب پچھڑے کمزور ہوتے ہیں تو ٹانھہ بھی ٹھیک نہیں ہوتا۔ ٹانھہ کی
 درستی اسی حالت میں رہ سکتی ہے۔ جب خون میں ملا ہوا آکسیجن غذا سے
 ملے اور اس پر اثر انداز ہو پچھڑوں کے درپہ سے کافی مقدار آکسیجن
 کی جسم کے اندر پہنچا تا اس لئے بھی ضروری ہے حاصل یہ ہے کہ غذا اچھی
 طرح جذب و بدن نہ ہو تا جسم کی پرورش کو کم کرتا ہے پچھڑوں پر بھی اس کا
 اثر پڑتا ہے۔ جب ٹھیک سانس نہ لینے سے غذا اچھی طرح جذب و بدن نہ ہوگی
 پچھڑے خود بخود کمزور ہو جائیں گے۔ اور پچھڑوں کے کمزور ہو جانے
 سے جسم اور بھی زیادہ کمزور ہو گا۔ آکسیجن کے بغیر نہ جسم کی پرورش ہو سکتی
 ہے۔ اور نہ خارجی اجزاء کا اخراج۔ یہ بات بھی یاد رکھنے کے قابل ہے کہ خارجی
 اجزاء کی ناپیت بردار سے ایک حرارت پیدا ہوتی ہے جو جسم کی حرارت کو
 قائم رکھتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ٹھیک سانس لینے والوں پر سردی کا
 اثر بہت کم ہوتا ہے اور ان کے جسم کا گرم خون بیرونی موسموں کو تیزات
 کا بخوبی مقابلہ کر سکتا ہے +

دوسری واقفیت

نفس کا اصول باطنی

ہر نفس کہ فروے رو و مید حیات است
چوں برے آید منفس روح ذات

علم النفس دو حصوں پر منقسم ہے۔ یعنی ظاہری و باطنی۔ حصہ شہوانی
جسم ظاہری ہے۔ اور باطنی وہ ہے جس کا بیان ہم حوالہ قلم کہنے کو
ہیں۔ عالمان فن جو ہر ملک اور ہر زمانہ میں اپنے خاص سریدوں کو اس علم
کی خفیہ تعلیم دیتے آئے ہیں۔ ان کا قول ہے کہ ہوا میں ایک جزو یعنی قوت
کے مختلف نام رکھے گئے ہیں۔ لیکن ہم اس کو اپنے بیان میں پران کہیں گے
پران ایک سنکرت لفظ ہے جس کے معنی ہیں۔ قوت محض۔ بعض اسے
قوت محیط بھی کہتے ہیں۔ اور ہر قسم کی قوت کی بنا ہماری غرض اس قوت
کے بیان کرنے سے ہے۔ یہی کا ظہور جانداروں میں پایا جاتا ہے۔ اور جس
سے جاندار اور بے جان کی تفریق ہوتی ہے۔ پران کو اگر ہم مادہ حیات اور
جان کا متحرک جز کہیں تو بے جان ہو گا۔ کیونکہ تمام جانداروں میں اس کا
ظہور ہے۔ نباتات سے لے کر انسان تک میں اسی کی حرکت ہے۔ یہ
واقعی محیط ہے۔ فلسفہ باطنی کا اصول ہے کہ جان ہر شے میں ہے۔ جسے کہ
جن چیزوں کو ہم بے جان کہتے ہیں حقیقت میں وہ بھی جاندار ہیں۔ مثال
کے طور پر ایک ڈرہ کو لیجئے۔ ڈرہ میں بھی جان ہے۔ لیکن وہ ہمیں
بے جان اس لئے معلوم ہوتا ہے۔ کہ اس میں جان کا ظہور کم ہے۔ اس
فلسفہ کی رو سے جب جان ہر شے میں موجود ہے۔ اور پران جان کا متحرک
جزو ہے۔ تو ہم کہہ سکتے ہیں کہ پران ہر جگہ اور ہر شے میں ہے اس سے
بے غرض نہیں کہ پران ہی روح ہے۔ کیونکہ روح ذات محیط کا جزو ہے
اور قوت حیات (پران) مادہ کو جمع کر لے والی۔ پران وہ قوت ہے

عظیم ہے۔ جن پر کل حرکت و حیات کا حصہ ہے۔ اس قدر

جس سے روح اپنے مادی ظہور میں کام لیتی ہے۔ جب روح جسم کو چھوڑ
 جاتی ہے۔ تو پران اس کے زیر حکومت نہیں رہتا۔ اور اس کا ظہور صرف
 ذرات یا مجموعہ ذرات میں رہ جاتا ہے۔ مجموعہ ذرات سے ہماری مراد جسم ہے۔
 جسم کے گھٹنے یا فنا ہو جانے کے بعد عناصر مل جاتے ہیں۔ عناصر میں
 اور ہر ایک ذرہ اسی قدر پران اپنے ہمراہ لے جاتا ہے۔ جس کی اس کو دوسرے
 اجزاء میں پرست ہونے کے لئے ضرورت ہوتی ہے۔ اس قدر قی طسہ بقیہ
 سے پران کی تقسیم ہو جائے۔ پر جو پران باقی رہ جاتا ہے وہ قدرت کے خزانے
 میں داخل ہوتا ہے۔ جب تک روح حاکم رہتی ہے۔ اقصا قائم رہتا ہے
 اس کی قوت ارادی سے ذرات آپس میں ملے رہتے ہیں۔ ایک محیط عالم مادہ
 قوت کو ہم پران کے نام سے نامزد کرتے ہیں۔ یہ مادہ کلی حرکات و قوت کا جوہر
 ہے۔ خواہ اس کا ظہور غرضی یا غیر غرضی ہو۔ یا اس کا ظہور
 میں یا جانداروں میں اصل اس کے ایک ہی نام سے تمام مختلف صورتوں کی
 قوت کی روح کہہ سکتے ہیں۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور
 ہوتا ہے۔ یہی وہ مادہ ہے جس کی ہر گز سے جان کا ظہور نہیں ہوتا
 ہوا میں ہے مگر ہوا میں کبھی کبھی جان کا ظہور ہوتا ہے۔ (۱) حیوانیات
 اس کو ہوا میں کشید کرتے ہیں۔ اگر یہ ہوا میں شامل نہ ہو تو ان کی زندگی
 قائم نہیں رہ سکتی۔ حیوانات اور نباتات کی زندگی کو پران ہی قائم رکھے رکھے
 ہے۔ جسم اس کو آکسیجن کے ساتھ جذب کرتا ہے اور نباتات کا ربانک ایسڈ
 کے ساتھ اگرچہ یہ نہ تو آکسیجن ہے اور نہ کاربائیک ایسڈ۔ ہم ہر وقت پران
 سے بھری ہوئی ہوا کو اپنے میں کشید کرتے رہتے اور اس میں پران کو کھول
 کر کام میں لاتے رہتے ہیں۔ تازہ ہوا میں پران بہت زیادہ ہوتا ہے۔ جیسی
 سہولیت سے ہم پران کو ہوا میں سے کشید کرتے ہیں۔ دوسری چیزوں میں
 سے نہیں کر سکتے۔ معمولی سانس پینے میں ہم معمولی مقدار پران کی کشید کر کے
 اپنے میں جذب کرتے ہیں۔ لیکن بالارادہ خاص قاعدہ سے سانس لینے میں ہم زیادہ
 پران کھینچ کر دیکر حصص جسم میں جس کر سکتے ہیں اور ضرورت کی قوت کام

میں دے سکتے ہیں جس طرح بھی جس کی حاجی ہے۔ وہ پہلے ہی پتہ لگ کر بھی کیا جا سکتا ہے
 بہت سی روحانی کمزوریوں کو حاصل ہوتی ہیں۔ انکا حصول پرانے کے
 علم اور اس کے ذخیرہ کو ترکیب کے ساتھ کام میں لانے پر منحصر ہے۔

میتھری واقفیت

سانس کس سے لینا چاہیے؟ منہ سے یا ناک سے

پران علم احسن کا پہلا اصول یہ ہے کہ سانس ہمیشہ ناک سے لینا چاہیے
 منہ سے نہیں۔ اگر ناک سے سانس لیا جائے گا تو صحت، وقت، حاصل
 ہوگی۔ اس کے برعکس بیماری و کمزوری۔ مگر عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ سانس
 سے سانس لینے والوں کی تعداد بڑھتی رہتی ہے۔ جو بچے منہ سے سانس
 لیتے ہیں اور ان کو روکا نہیں جاتا بڑے ہو کر وہ دائمی المیہیں ہرگز اور جوانی
 میں بڑھاپا آدھا رہے گا۔ اس المیہیں مہذب ماؤں کی طبیعت و طبیعت میں زیادہ
 ہر شیار اور عقلمند ہوتی ہیں۔ وہ اپنے بچوں کو منہ کا بند رکھا اور ناک سے
 سانس لینا سکھاتی ہیں۔ جب بچہ سو جاتا ہے اس کے سر کو آگے سرکا دینے
 سے لب بند ہو جاتے ہیں اور ناک سے سانس جاری رہتا ہے۔ اگر مہذب
 یافتہ مائیں بھی ایسا ہی کریں تو فی انسان کو بہت بڑا فائدہ پہنچے۔ منہ سے
 سانس لینے میں بہت سے دباؤئی امراض انسان کو لاحق ہو جاتے ہیں۔ بہت
 لوگ جو دن کو بد نما معلوم ہو نیلے خیال سے منہ بند رکھتے ہیں۔ رات کو
 منہ کھول کر سوتے اور بیماریاں کشید کرتے ہیں۔ پتھر سے ثابت ہوا ہے
 کہ ناک سے سانس لینے والوں کی نسبت وہ لوگ زیادہ دباؤئی امراض میں مبتلا
 ہوئے ہیں جو منہ کھول کر سوتے ہیں۔ ایسا بیان کیا جا رہا ہے کہ ایک مرتبہ
 ایک جنگی جہاز میریہ چیچک کا مرض پھیل گیا۔ اور بہت سے اہل بیمارین کا شکار ہوئی
 مگر جو مریے وہ سب کے سب منہ کے راستے سانس لینے والے تھے ناک سے

سانس لینے والا ایک دم بھی نہ ملا۔ اعضا سانسے نفس کو گرد و غبار سے محفوظ رکھنے کے لئے تختہ تختہ میں خاص انتظام ہے۔ جب سانس سے سانس لیا جائے گا تو ہوا میں کانگہ و غبار اور نہ ہر ملاوہ سیدھا پھپھڑوں میں پہنچے گا۔ کیونکہ سانس سے پھپھڑوں تک کو ٹی روک نہیں ہے۔ سیدھا اور صاف رستہ ہے۔ اس کے علاوہ جو ہوا سانس کے ذریعہ سے پھپھڑوں میں پہنچے گی۔ وہ سرزد ہوگی جو اعضا سانسے اندرونی کے لئے ایسی ہلکے سے جیسے زندگی کے لئے نہ ہر۔

جو لوگ رات کو منہ کھولی کر سوتے ہیں۔ فی الحقیقت قانون قدرت کے حکمات کا رد و انکسار کرتے اور اپنے لئے بیماریوں کا تخم بولتے ہیں۔ کہہ سکتا ہے کہ سانس اعضا و نفس کی کچھ حفاظت نہیں کرتا۔ سرزد ہوا گرد و غبار اور بیماری کے کپڑے سانس میں سے گزر کر اندر پہنچ جاتے ہیں۔ بنوفا اس کے تختوں کی نالیوں چوٹ پر پھیلی اور پھیلا رہی ہیں اور ان میں بال بھی ہوتے ہیں۔ جو غلیظ مادہ کو اندر جانے سے روکتے ہیں۔ اور جب سانس باہر نکلتا ہے اس کو قابض کر دیتے ہیں اس لئے اس راہ سے بیماری کے کپڑے یا زہر ملاوہ پھپھڑوں تک نہیں پہنچ سکتا۔ اس پر اسکا نہیں بلکہ ہوا جو تختوں کے ذریعہ سے جسم میں داخل ہوگی وہ گرم ہو کر جالے گی کیونکہ پٹے اور پیکار تختوں کے سر سے ہر ایک ہر ایک چھلی ہے جس کو چھوتے ہی ہوا گرم ہو جاتی ہے۔ اور حلق اور پھپھڑوں کے ہارک حصوں میں کچھ نقصان نہیں پہنچاتی۔ کوئی جاندار سانسے ان کے منہ کھولی کہ نہیں سوتا انسانوں میں بھی خاص ماہرہ یا فتنہ لوگ قدرت کے اس قاعدے کو توڑتے ہیں جسکی افراط اور زہر لوگ جو خوش قسمتی سے تہذیب سے بے بہرہ ہیں۔ ہمیشہ منہ بند کر کے سوئیٹے۔

جو لوگ جب تک چین کر صاف نہ ہو جاتے۔ اندر والے اعضا میں پہنچنے کے قابل نہ ہوتے۔ تختوں میں ہوا کے صاف کرنے کے ایسے اوزار ہیں جو اس کو حلق اور پھپھڑوں کے ہارک حصوں میں پہنچنے کے قابل بنا دیتے ہیں

ہوا کے ساتھ ملا ہوا غلیظ مادہ جو سانس اندر کھینچتے وقت پیچ دار نختوں کے بالوں اور باریک جھلی سے لگ کر رک رہیگا۔ سانس کے باہر جھلنے کے ساتھ ہی باہر نکل جائیگا۔ اگر اتفاق سے یہ غلیظ مادہ نختوں میں پھسل سے زیادہ جمع ہو سکے۔ یا مہموں کس جھلی سے گذر کر کسی ایسے مقام پر پہنچ جاتے جہاں سے اس کا اخراج کرنا سانس کے لئے ناممکن ہو۔ تو قدرت چھینک کے ذریعہ اس کو نکال دیگی۔ جو ہوا پھپھڑوں میں پہنچتی ہے اس میں اور باہر کی ہوا میں اتنا ہی فرق ہے۔ جتنا آب منظر اور بدر رو سے پانی میں نختوں کے اوزار پودا میں سے زہریلے مادہ کو اس طرح روک لیتے ہیں۔ جیسے سنہ پھل کی ٹھنڈی کو۔ المتحضر کہ منہ معدہ میں غذا پہنچانے کے لئے ہے اور تابک پھپھڑوں میں ہوا پہنچانے کے لئے۔ اس وہ حریفی نکلتے کو ہم نے طوالت اس لئے دی ہے کہ اولاً اس سے تندرستی کا ربط اعلق ہے۔ ثانیاً علم النفس سے تعلق بہت سی مشقیں جو ہم آہستہ آہستہ کہیں گے ان میں تابک سے سانس لینا لازمی ہے۔

ہم اپنے مہموں سے کہتے ہیں کہ اگر وہ نختوں سے سانس لینے کے عادی نہیں ہیں تو جب ان کو عادت طوائف چاہئے اور نیز اس کا خیال رکھنا چاہئے یہ کوئی ایسی بات نہیں ہے جسے مہموں کی سمجھ کہ نظر انداز کر دیا جائے۔

چوتھی واقفیت پورے سانس کا طریق حصول

پورا سانس لینے کی واقفیت علم النفس کی روح روان ہے طالب علم کو چاہئے کہ اس سے باہر ہو کہ اس پر پورا پورا اقتدار حاصل کرے۔ اس شوق پر کیا حقہ عادی ہونے کے لئے وقت بہت زیادہ استقلال کی

ضرورت ہے۔ پور سے سانس سے یہ مراد نہیں کہ سانس لینے میں پھینچڑوں کو پور سے طور پر ہوا سے چڑکیا جائے۔ بلکہ صرف اس قدر ضرورت ہے کہ معمولی مقدار ہوا کی بھی کشید کی جائے تو اس کو پھینچڑوں کے تمام حصوں میں پھیلے دیا جائے۔ جسم اور دوس کے تمام اعضاء کو درست حالت میں رکھنے کے لئے دن میں چند بار پور سے سانس کی مشق کرنی چاہئے۔

مشق

[illegible]

ابن علیؑ میں پڑھنا شروع کیا۔ لارم نے کہا کہ سائنس جیسے میں تیرے جیسے پیچیدہ
 مادہ نہ کہ فی ہونگی۔ بلکہ ہوا کی کشید مسلسل ہوگی۔ اور سینہ کا تمام خلا دے
 ہوئے حجاب سے لے کر پسوں تک ایک ہی حرکت سے ساتھ پھیلتا
 جائیگا۔ سانس گرگ و گ کہ نہ کھینچنا چاہیگا۔ ایک ترقیہ کی کشید کے ساتھ
 ہی مشق کی تینوں حالتوں کی تکمیل ہو جائے گی۔ ذرا سی ہمارت و رکاز
 ہے۔ پھر لوہے سے سانس کے پھرے میں نہ پالوہ سے زیادہ دو سینڈ کا
 عرصہ ہے کہ نہ گھا۔

مذکورہ بالا طریق سے جب پورا سانس اندر بھر جاوے تو اسے جتنی الامکا
چند سیکنڈ تک روکے رہو۔ سوزان فیدر کیشم کہتے ہیں کہ ناشہ رخ کہو اس
طرح پھر کر سیکھ کر اسی حالت میں رہے۔ دو حکم کو یاد رکھو۔ اور اسے جیسے ہوا
پھر دہریں سے تکرار چھوٹی جاکے اور پھر دہریں سے تکرار۔ جتنے کہ ہوا باہر

خارج ہو جائے۔ کوسینہ اور شکم کو دھیرے دھیرے چھوڑ دو۔ کچھ عرصہ کی متواتر مشق سے یہ مشق آسان ہو جائیگی۔ اور ایک مرتبہ اس پر قابو پا پکنے کے بعد خود بخود ہونے لگی۔ اس طریقہ سے سانس لینے میں نفس کے تمام اوزار اور پمپوں کے تمام حصے حرکت میں آ جائیں گے۔ پورا سانس نیچے کے بیچ کے اور اوپر کے تین سانسوں سے مل کر بنا ہے۔ جو پائینوں سانس یکے بعد دیگرے اس طرح پر ظہور میں آئے ہیں کہ ایک مسلسل پورا سانس بن گیا ہے۔ اول اول اس مشق کو بہت بڑے سے آئینہ کے سامنے کرنا چاہئے تاکہ ہر حصہ جسم کی حرکات عکس سے معلوم ہوتی رہیں بہتر ہو گا۔ نہ سانس ٹھیننے کے آخر میں شانوں کو کسی قدر اٹھایا جائے جس سے اوپر کی پسلیاں اٹھ جائیں گی۔ اور دھیرے دھیرے اوپر کے حصہ میں بھی ہوا داخل ہو سکے گی جس میں اگر کچھ عرصہ تک ہوا نہ پہنچ سکے تو ایک قسم کے زہریلے کیڑے پیدا ہو جائیں گے۔ ہم جانتے ہیں کہ طالب کو اس مشق کی تکمیل میں اول اول کچھ تکلیف ہوگی لیکن تھوڑے دنوں میں یہ حالت بدل جائے گی کہ اس کے چھوڑنے کو ہرگز بھی نہ چاہے گا۔

پانچویں واقعیت

پورے سانس کا اثر جسم پر کیا ہوتا ہے

پورا سانس لینے سے جو خاuid ظہور میں آتے ہیں۔ ان کے مفصل بیان کرنے کے لئے ایک دفتر چاہئے۔ ہم طوالت کے خوف سے مختصر لکھتے ہیں۔ پورا سانس لینے والا انسان سردی کے اثرات اور پھپھوڑ کی بیماریاں مثلاً سسٹو دوق کے محفوظ رہتا ہے پھپھوڑ میں پوری ہوا نہ پہنچنے سے حرارت غیر نرمی کے کم ہونے سے دوق کی بنیاد پڑتی ہے وجہ کیا کہ جسم میں حرارت

سفر نیری کی کمی سے ہی دق کے کیڑوں کو اعضائے اندرونی پرورش کرنے کا موقع ملتا ہے۔ جب پورے سانس میں کمی واقع ہونے کی وجہ سے پھپھڑوں کا بہت سا حصہ بیکار رہیگا۔ تو کیڑوں کو پرورش پانے کیلئے نالی میدان مل جائے گا جو بعضی ساخت کو کمزور پیا کہ تھوڑے ہی عرصے میں بالکل تباہ و ناکارہ کہ دیں گے۔ برعکس ان میں اگر پھپھڑوں کی بعضی ساخت مضبوط ہوگی تو وہ کچھ نہ کہ سکیں گے۔ پھپھڑوں کو مضبوط رکھنا تو رہنا ہے کہ لئے سوا کئے اس کے اور کوئی ذریعہ نہیں ہے کہ ان کو کام میں لایا جائے۔ ایک ٹی کڑ کا قول ہے کہ دق کے مریض ہمیشہ تنگ سینہ کے عادی ہوا کرتے ہیں۔ وجہ کیا کہ یہ لوگ ٹھیک سانس نہ لینے کے عادی ہوتے ہیں جس سے ان کے سینہ کو بڑھنے اور کشادہ ہونے کا موقع نہیں ملتا۔ جو عادی پورا سانس لیگا۔ اس کا سینہ کشادہ اور بھرا ہوا ہوگا۔ تنگ سینہ والے لوگ بھی اگر پورا سانس لینے کے طریق کو اختیار کریں تو ان کا سینہ بھی غیر معمولی طور پر فراع ہو سکتا ہے۔ جن لوگوں کو اپنی زندگی میں ہی ان کا چاہئے کہ ہمیشہ سینہ کا پھیلاؤ بڑھانے میں کوشاں رہیں۔ ہم اوپر لکھا آئے ہیں کہ سردی کے اثرات سے محفوظ رہنے کے لئے بھی پورے سانس کا لینا ضروری ہے۔ ثبوت کے طور پر۔ اگر سردی لگ جائے تو چند مرتبہ آدھ کے ساتھ پورا سانس لو۔ آٹھ تا دس بار جسم میں تازگی اور حرارت دوط آئے گی اکثر سردی کا اثر پورے سانس لینے اور غذا میں کمی کرنے سے ایک دن میں ناپی ہو جاتا ہے۔

دایمی صحت کا انحصار زیادہ تر اس بات پر ہے کہ کہیجن کی کافی مقدار خون میں شامل ہو۔ اگر کہیجن کم ہے تو خون خراب رہے گا۔ اور اس میں غلطیوں بھری رہیں گی۔ جو جسم میں زہر کا اثر پیدا کر کے آخر کو اسے بیمار بنا دیں گی۔ سو بیماریوں کی ایک دوا یہ ہے کہ پورا سانس لینے کے عادی بنو۔ سانس کی خرابی سے مدد دیکر اعضائے پرورش

کو بھی بہت نقصان پہنچتا ہے۔ نہ صرف یہ کہ آکسیجن کی کمی سے ان کی پرورش کم ہو جاتی ہے۔ بلکہ ہضم ہونے میں اور جزو بدن ہونے سے قبل غذا کو خون میں سے آکسیجن جذب کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس سے عادتہ ظاہر ہے۔ سانس کی خرابی سے قوت ماضیہ میں فتور واقع ہوگا اور غذا کے جزو بدن ہونے میں کمی واقع ہوئی تو جسم کی پرورش میں بھی کمی ہوگی۔ بھوک کم لگے گی۔ تھکات بڑھے گی۔ چہرہ پر بڑھری ہوگی، آواز نہ لگے اور متعدد بیماریوں کا آماجگاہ بن جائے گا۔

چھٹی واقفیت

ذیل میں جن قسم کے سانس ہر شخص کے ہوتے ہیں۔ جو آج تک جوگیوں میں سینہ بندہ چلے آئے تھے۔
 (۱) بعض سانس جس کی وجہ سے قوت برداشت جو خضہ صاف جوگیوں میں پائی جاتی ہے۔ جس سے حوالی لہجوں و رنگ سانس کی ضرورت نہ لگے۔ اس سے متعلق یہ ختم کہتے ہیں۔ ہم نے بھی اس کتاب میں یہی طریقہ اختیار کیا ہے۔ (۱۲) دیگر متغی سانس۔ اس خوش گوار سانس جو خوش الحانی کی بنا ہے۔ جوگیوں کو جب پیچیدگیوں کو صاف کرنے اور ان کو پورے طور پر ہوا پہنچانے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ تو وہ سانس غیر اولیٰ کی مشق کرتے ہیں۔ جس سے پیچیدگیوں میں سب جگہ ہوا پہنچتی ہے۔ اعضائے نفس کو تقویت ملتی اور صحت کلی حاصل ہوتی ہے۔ واضح ہوں یا گوئیوں کے لئے جبکہ ان کے اعضائے نفس درست حالت میں ہوں۔ اس سانس کی مشق بالخصوص نا پیدہ ہوتی ہے۔

دوسری سانس کی مشق

(پہلی حالت) ایک پورا سانس کھینچو۔ دوسری حالت، اچھلتی ہوئی۔ (تیسری حالت) لبوں کو سکڑو۔ جیسے سیٹی دینے کے واسطے کہتے ہیں لیکن گارڈ

کوٹھ پھلاؤ (چھتی حالت) تھوڑا سانس خوب زور سے نکالو۔ پھر ٹھہراؤ۔ بقیہ ہوا
بدرستور بھری رکھو۔ دیکھیں حالت تھوڑی ہوا اور نکالو اسی طرح وقفہ دے کر
کہ تمام ہوا خارج کر دو۔ یاد رکھو جب لبوں کے سوراخ سے ہوا نکالنے لگو تو
خوب زور سے نکالو۔ ممکن اور پڑ مرو گی کی حالت میں یہ سانس دل میں ایک
قسم کا سکون اور تازگی پیدا کر دے گا۔ تجربہ ہے اس سانس کے جو پچھلیں
تھے۔ جنب تک اپنے آپ کو اس کا عادی نہ بناؤ۔ اس مشق کو جاری رکھو
کیونکہ سانس کی ہر حرکت شے کے غائب ہونے پر اس کی ضرورت پڑے گی۔

(۲) مقوی سانس کی مشق

(پہلی حالت) سیر سے کھڑے ہو۔ دوسری حالت پورا سانس کشید کر دو اور
روکو (تیسری حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کے ساتھ رکھو۔ صرف
اس قدر قوت دو کہ دیکھو کہ ہوا کی حالت کچھ بدلے ہوئی ہو۔
شانوں کی طرف لاؤ اور بچوں جوں شانوں کے قریب کھڑے ہو۔
اگر اللہ عطا کرے۔ اور اس میں کئی وقت کچھ غلطی ہو جائے تو
تک پچھلیں رکھیں۔ اگر کچھ غلطی ہو جائے تو کچھ غلطی ہو جائے تو
جمنوں کی طرح کھینچتے نکلیں (چوتھی حالت) ہاتھوں کو آہستہ آہستہ تیسری حالت
میں لے آؤ۔ گدگدوں کا تناؤ اور بازوؤں کا اکڑا بدرستور رہے پھر جب ہاتھوں
کو دوبارہ شانوں کے پاس دانیں لانے لگو تو بہت جلدی سے لاؤ۔ اس طرح
پر کئی بار کرو سانس ہر بار تڑکا رہے۔ دیکھیں حالت بدلے کو زور سے منہ
کے راستے سے نکال دو۔ (ساتویں حالت) نصف سانس کی مشق کر دو۔

اس مشق سے تمام جسمانی رنگیں متحرک ہو کر طاقت حاصل کرتی ہیں۔ حرارت
غریبی بے حد بڑھتی ہے۔ جسم میں طاقت۔ توانائی اور خیر سمولی پھرتی پیدا
ہوتی ہے۔ دو دن مشق میں تین باتوں کا خیال رکھنا ضروری ہے۔ (۱) ہاتھوں کا
مناہیت پھرتی سے شانوں کی طرف نہ کھینچنا۔ (۲) پٹوں کی رگوں کا تناؤ نہ بڑھانا۔
کا ہوا سے پورے طور پر بھر جانا۔

۳۔ خوش گلو سانس کی مشق

اوپلی حالت بہت آہستگی سے ایک پروا سانس کشید کر دو۔ جتنی زیادہ دیر
 سانس کو کشید کرنے میں صرف کر سکو۔ اتنا ہی اچھا ہے۔ (دوسری حالت) چند
 لمحوں کے لئے رو کر (تیسری حالت) منہ کھول کر تمام ہوا کو ایک دم زور سے نکل
 جانے دو۔ (چوتھی حالت) مصفی سانس لے کر چھپڑوں کو سکون دو۔ آواز کا پائل
 مارتا آواز نکلتا ہو نا صرف بلکہ پھر بھی متوقف نہیں ہے۔ بلکہ جہز کی رگیں بھی اس
 میں بہت کام کرتی ہیں اکثر فراع سینہ والوں کی آواز بہت دھیمی دیکھی گئی
 ہے۔ اور پنجاب سینہ والوں کی زوردار پہاں ایک عجیب بات قابل فخر ہے۔
 کہ ایک آئینہ کے سامنے کھڑے ہو کر منہ سے تھیلی بجاو۔ دُور پہلے چہرے
 کی اس حالت کا خوب غور سے ملاحظہ کرو۔ (۵) کچھ بولیا گاو اور پھر اس کی
 تبدیلی کو بغور دیکھو۔ (۶) پھر یہی عمل چکرانہ کی بارش کو بدستور رکھ کر
 گاتر دیکھو پہلے کی نسبت کیسی شیریں آواز نکلتی ہے۔ جریوں میں آواز
 کو ترقی دینے کا یہی ایک طریقہ ہے۔ اسی درجہ تک آتی ہے کہ ان کی
 آواز غلام خوشگوار صاف۔ انا دلچر صفاو میں پورستی اور دلکش ہو جاتی
 ہے۔ جو نمبر اس ورزش کو اعتقاد کے ساتھ کرے گا۔ اس کی آواز
 میں جلد صفات پیدا ہو جائیں گی۔ گرائس سانس کی مشق بلور و ورزش
 سمجھی لیجا کر کرنی چاہئے +

ساتویں واقعیت پانچ ترقی بخش ورزشیں

ذیل میں پانچ ورزشیں درج کی جاتی ہیں جن سے پھپھڑوں کو تقویت
 ملتی اور حرارت غریبی بے اندازہ پیدا ہوتی ہے +

پہلی ورزش سانس کو روکنا یا حبس دم

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کر دو۔
 (تیسری حالت) رو کو جب تنک کر با رام روک سکو (چوتھی حالت) منہ کھول کر
 زور سے خارج کر دو۔ لہذا پچیس حالت (مصطفیٰ سانس نوہ)
 اس مشق میں اول اول بہت تھوڑی دیر تک سانس کو روک سکو گے
 مگر روز بروز کی مشق سے تدریجاً ترقی ہوتی جائے گی۔ ترقی کا اندازہ کرتے
 کے لئے گھڑی کو سامنے رکھ لیا کر دو۔ یہ ورزش نہایت مفید ہے اعضائے
 نفس و معدہ میں ترقی دیتی ہے۔ اس سے سینہ بڑھ جاتا ہے۔ خون میں کیم
 ل کر پھپھڑوں کے تمام خارجی مادہ کو نکال دیتا ہے۔ سانس کی عفونت کو
 کو جو پھپھڑوں کے صاف نہ ہونے سے پیدا ہوتی ہے۔ رفع کرتا ہے +

دوسری ورزش اعضائے نفس کی تحریک

(پہلی حالت) ہاتھوں کو بالوں پر رکھ کر سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت)
 ہاتھ آہستگی سے سانس کو کشید کر دو۔ اور کشید کرتے وقت سینہ کو انگلیوں
 کے پوروں سے مختلف مقامات پر ٹھونکتے رہو۔ یہاں تنک کر سانس کی
 اندر گنجائش نہ رہے (تیسری حالت) سانس کو روک کے ہوتے سینہ کو پتیلیوں
 سے دباؤ (چوتھی حالت) مصطفیٰ سانس نوہ

اس ورزش سے تمام جسم کی تحریکات مجموعی اور نامزدگی پہنچتی ہے جو
 لوگ اکمل سانس لینے کے عادی ہوتے ہیں ان کے پھپھڑوں میں ہوا
 کے بہت سے چھوٹے چھوٹے مقامات پورا سانس نہ پہنچنے سے بہت
 اور بیکار ہو جاتے ہیں۔ ان کو باکریاں ہوتے اور تحریکات دیتے کے لئے پورا
 سانس ہی کافی نہیں ہوتا۔ اس صورت میں یہی ورزش کار آمد ثابت
 ہوگی جس سے سانس کو پورا ورزش اپنے معمول میں نہ داخل کر دیا جائے۔
 جس سے سانس کام لیا جاسکتا ہے۔ اس کی مشق سے بعض

اوقات سرہیں چکر سامعوم ہوتے۔ لگے گا۔ اگر ایسا ہو تو ورزش کو بند کر کے ادھر ادھر شلو اور طبیعت کے درست ہونے پر پھر کرنا۔

تیسری ورزش پسیلوں کو قوت دینا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) ماتھوں کو پہلوؤں پر نقل کر کے پیچھے کر کے پس قدر ممکن ہو ادھر اس طرح پر رکھو کہ انگوٹھے پشت کی طرف پسیلیاں پسیلوں پر اور انگلیاں سینہ پر آجائیں۔ (تیسری حالت) پورا سانس کشید کرو اور چوتھی حالت (چوتھی فیر ممکن ہو سکے روکو۔) پانچویں حالت (معنی سانس کو اس ورزش میں جدا اعتدال سے تھوڑا دیر کر کے۔) یہاں یہ بات حفظ کر لینا ضروری ہے کہ پسیلیاں ایسے چڑھنے سے مل کر بنی ہیں۔ جو ان کے پھیلنے و سکڑنے میں بائیں نہیں ہوتے۔ بلکہ سانس لینے میں پسیلیاں بہت کام کرتی ہیں۔ لیکن خلاف قدرت کھڑے رہنے یا بیٹھنے سے جس کے اکثر لوگ عادی ہوتے ہیں۔ پسیلیاں اوزان کے بلند کچھ سخت ہو جاتے ہیں۔ اہل نقص کو منع کرنے کے لئے یہ ورزش بہت کام

چوتھی ورزش۔ سینہ کو کشادہ کرنا

(پہلی حالت) سیدھے کھڑے ہو (دوسری حالت) پورا سانس کشید کرو (تیسری حالت) اتنے امکان سانس کو روکو۔ بازوؤں کو سامنے کی طرف پھیلا کر ماتھوں کو اس طرح پر ملا دو۔ کہ شانوں کے برابر رہیں۔ (چوتھی حالت) بازوؤں کو پہلوؤں کی طرف زور سے علیحدہ کر دو۔ جتنے کہ دو نو جانب پھیل جائیں۔ (پانچویں حالت) بازوؤں کو تیسری حالت میں لے جاؤ۔ پھر چوتھی حالت میں کئی بار ایسا کرو۔ (چوتھی حالت) منہ کھول کر سانس کو زور سے نکال دو (دوسرا توں حالت) (معنی سانس کو اکثر کام کرنے میں جیک کر بیٹھنے سے سینہ سکڑ جاتا ہے اس ورزش سے نہ صرف پہلی حالت پر آجائے گا۔ بلکہ کشادہ بھی ہوگا۔ مگر اس کو اعتدال کے ساتھ کرنا بہت

ہے۔ زیادتی نہ کرنی چاہئے +

پانچویں ورزش دورانِ خون کو متحرک کرنا

وسیدھے کھڑے ہو۔ (دوسری حالت) پورا سانس کھینچ کر کے روکو۔ (تیسری حالت) کچھ آگے کو جھک کر اور کسی لکڑی یا بید کو خوب زور سے پکڑو۔ گرفت کی قوت کو بڑھا دینے چاہو۔ سنے کہ انتہا کو پہنچ جائے (جو تھکی حالت) گرفت کو بڑھا کر دو۔ بید کھڑے ہو جاؤ۔ اور آہستگی سے سانس کو خارج کر دو۔ پانچویں حالت چند بار اس مشق کو دہراؤ۔

چھٹی ورزش

پہلی ورزش بلا لکڑی یا بید کے ہے۔ اس کی گائیڈ مشق دورانِ خون کی حالت میں پھیپھڑوں میں اس قدر ہلکی سی جھٹکا کرنا ہے کہ سانس کو جذب کر سکے۔ اس لئے سانس لے کر ۱۰۰ (۱۰۰) بار ہلکی سی جھٹکا کرنا ہے۔ ایسی حالت میں پر سے سانس کے ساتھ اس ورزش کو کھا ہے گا ہے

ایک مالکِ گلِ مینے والدین پر رحم فرما۔۔۔۔۔ آمین

آٹھویں واقفیت

سات چھوٹی ورزشیں

اس واقفیت میں سات چھوٹی چھوٹی ورزشیں درج کی جاتی ہیں۔ ان کو علیحدہ علیحدہ ناموں سے نامزد نہیں کیا گیا۔ مگر ہیں ایک دوسری سے مختلف اور جدا جدا مطلب کے واسطے ہم نے اختصار کے ساتھ ان کو لکھا ہے۔ مگر مختصر سمجھ کر ان سے درگزر نہ کرنا چاہئے۔ کیونکہ حقیقت میں یہ بہت مفید اور کارآمد ہیں +

پہلی ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ ٹانھ پلوٹوں کی طرف رکھو۔ (۲) بازوؤں کو پلوٹوں میں کھڑا کر کے آہستگی سے اوپر کی سمت اٹھاؤ یہاں تک کہ سر کے اوپر مل جائیں۔ چند منٹ سانس کو روکو اور ٹانھوں کو بدستور اوپر رکھو (۵) ٹانھوں کو آرام سے پلوٹوں میں نیچے کی طرف آگے دو۔ اور اس حرکت میں سانس آہستہ آہستہ خارج کرو۔ (۶) مصفی سانس لو۔

دوسری ورزش

(۱) سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ (۲) پورے کھینچو اور روکو (۳) دونوں بازوؤں کو پشت کی طرف لے جاؤ۔ ٹانھوں کی پشت پر یعنی زیادہ پیچھ کی سمت مڑ سکیں اچھا ہے۔ پھر پہلی حالت میں لے آؤ۔ چند بار یہ مشق کرو۔ سانس اس دوران میں رکھا رہے (۴) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو نکال دو (۵) مصفی سانس لو۔

تیسری ورزش

والدین! یہ سیدھے کھڑے ہو۔ بازوؤں کو آگے کی طرف اٹھاؤ۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) بازوؤں کو چند بار نیچے کی طرف مثل دائرہ کے گھماؤ پھر آگے کی طرف گھماؤ۔ (۴) زور سے منہ کی راہ سے سانس کو خارج کرو۔ مصفی سانس لو۔

چوتھی ورزش

(۱) ٹانھوں کی پٹیلیوں اور پاؤں کے پنجوں کے بل فرش زمین پر لیٹ جاؤ۔ اس طرح پہلے پیٹ اور زائیں اس سے سن نہ کریں۔ (۲) پورا سانس کھینچو اور روکو (۳) پٹیلیوں اور پنجوں کو بدستور رکھتے بازوؤں کے بل جسم کو بجا رو (۴) اسی طرح جھک کر لیٹ جاؤ۔ چند بار ایسا کرو (۵) منہ کی راہ سے زور سے سانس کو خارج کرو۔ (۶) ایک مصفی سانس لو۔

تک ہر چیز متحرک ہے۔ حرکت کے اسی قانون کے زیرِ تحفہ دنیا کا کام
 چلتا ہے۔ قوت کا اثر ہوتا ہے مادہ پر اور بے شمار صورتیں پیدا ہو
 جاتی ہیں۔ جن میں ہر لمحہ تغیر و تبدل ہوتا رہتا ہے۔ اور ایک صورت
 پیدا ہوتی ہے۔ اور اس میں تغیر شروع ہوتا ہے۔ پھر اس تغیر سے دوسری
 صورتیں ظہور میں آتی ہیں۔ اور ان میں بھی تغیر ہوتا ہے۔ اور دیگر کی نئی صورتیں
 پیدا ہوتی ہیں۔ غرض کہ یہ سلسلہ لاقتنا ہی ہمیشہ جاری رہتا ہے۔ کسی صورت
 کو ایک حالت پر قرار دے یہ ناممکن ہے۔ انسانی جسم کے ذرات بھی ہمیشہ
 حرکت میں رہتے ہیں۔ ان میں بھی مسلسل تغیر ہوتا رہتا ہے۔ جو مادہ اس
 وقت جسم میں موجود ہے۔ چند ماہ بعد اس کا ایک ذرہ بھی باقی نہ رہے گا۔
 دوسری حرکت اور مسلسل تغیر قدرت کا قانون ہے اس حرکت میں ایک
 نظم ہے جو کل کائنات میں محیط ہے۔ آفتاب کے گرد ستاروں کی گردش
 یا ایک انار چڑھنا۔ چاند کا گردش کرنا۔ زمین کی تبدیلی۔ پھولوں کا وقت
 پر کھلنا۔ اور پرشے کا بغیر و تبدل اسی نظم کے پابند ہے۔ جس طرح موجود
 عالم کی تمام چیزیں اس کی مسلط ہیں اسی طرح ہمارا جسم بھی ہے۔
 علم النفس باقوتی کا حصہ بہت کچھ اسی نظم پر ہے۔ جسم کو اس سے متعلق
 کر کے جو کچھ لوگ نثرانہ قدرت سے بہت سا پران بنڈ کر لیتے ہیں۔ اس کا
 مفصل منظر ہم آئینہ بیان کریں گے۔ یہ بات یاد رکھنے کے قابل ہے۔ کہ
 قوت ارادی سے پچھلے عہدوں کی حرکتیں نہیں کر سکتا اور اس کے اثر سے
 تمام جسم میں حرکت ہوتی ہے۔ اور جب یہ حرکت یکساں و مساوی ہو جاتی
 ہے۔ تو تمام جسم پر مادہ کا فرمانبرداری بن جاتا ہے اس طرح ہر جسم کو فرمانبرداری
 کر لینے کے بعد کسی حصہ میں خون کا دور زیادہ کر دینا یا کسی عضو میں قوت
 حیات بڑھانا کہ اس کو متحرک یا قوی کر دینا کچھ ممکن بات نہیں ہے۔ نفس
 مشغول کا حامل ایسے خیالات کو دم سروں تک پہنچا سکتا اور دوسروں کے
 خیالات کو دیکھ کر طرف کشید کر سکتا ہے اسی کا نام ٹیلی پاتی تھی ہے (دور سے
 گفتگو کرنا۔ خیال کو منتقل کرنا۔ خیال سے علاج کرنا۔ ہمسایہ میں پڑھنا وغیرہ)

ہر پائے گئے۔ تھوڑی سی مشق سے سانس کے کشیدہ اخراج کی مدت ۵۰ حرکات
نفس تک پہنچ جائے گی۔ سانس کے لمبا کرنے میں اور حرکات نفس کے بڑھانے
میں زیادہ کوشش نہ کرنی چاہئے۔ کیونکہ مقصود صرف نظم سے ہے طوالت سے نہیں
جس قدر نظم مفید ہے طوالت نہیں۔ چاہے تاکہ کہ تم میں ایسی خصوصیت پیدا
نہ ہو جائے کہ حرکت نظم کو تمام جسم میں خود بخود محسوس کرنے لگو۔ اس مشق کو برابر
بار بار کرنا چاہئے۔

چند نکتے (۱) آج تک طاقتور طلبہ کے لئے یہ طاقتور جسم کی بھی ضرورت ہے۔ اس لئے
عامل کی جسمانی حالت بہت اچھی ہونی چاہئے (۲) جسم انسان ایک لپٹ سے مشابہ
ہے۔ جس میں رواج کا چراغ روشن ہوتا ہے۔ (۳) نفس منکوم کے ساتھ قوت
خیال و ارادہ کی بھی بڑی ضرورت ہے۔ جن لوگوں نے ہماری کتاب ابتدائی کورس
متعلقہ علوم روحانی دیکھا ہے وہ جانتے ہیں کہ کیونکہ قوت ارادہ کو تقویت بخشنا
ہے۔ اس کتاب میں ہم اس کی زیادہ تر شرح کریں گے۔

الف مالک کل تشریح و مکرر اس واقعہ میں

تقسیم پران

قرش پر یا ہتر پر سید سے لیٹ جاؤ۔ نظم کے ساتھ سانس لینا شروع کرو۔
جب نظم بخوانے کا یہ ہو جائے۔ ارادہ کرو کہ یہ کشیدہ نفس کے ساتھ خوانہ قدرت
میں سے بہت سارے ان کشیدہ کرے ہو سارے اس کو ہوا کی تالیوں کے ذریعہ سے
معدہ (Solar Plexus) میں آئے پاتے ہو۔ خراج نفس کے
ساتھ ارادہ کرو کہ یہ ان تمام جسم میں چلی جائے کہ ایڑی ہیکر رگ رگ کو
تحریک کرے اور قوت و توانا ہے۔ اس ارادہ کے ساتھ پران کی ایک خیالی
صورت بنادو گویا پران جسم کے اندر کچھ دوسرے ذریعہ سے داخل ہو کر اس
Plexus (Solar Plexus) میں آئے ہو تاہر پھر وہاں سے خارج ہو کر حرکت کے

ساتھ تمام جسم میں لٹختے اور پاؤں کی انگلیوں کی پوروں تک پہنچتا ہے۔ اس
کارروائی میں زیادہ تر زیادہ تر وقت کی ضرورت ہے۔ بلکہ مالی نقصان
کا باعث ہے۔ جسمانی رگوں کو بازی و حرکت کی کمی سے شش بہایت مضبوط
ہے۔ اس لیے تمام جسم میں راحت سی سوس ہوئے گی ہے۔ عام کر اس حالت میں جسم
ہم کا کہہ سکتے ہیں جو۔

گیا رھوین کیفیت

دو دو کرنا

نظر کرنا سیدھے کہو کہ نفس سلیم یہ شرا و ج کرنا اور خیال
نظر کرنا کہ دو دفعہ درج کے لئے کشن کرنا ہے۔ ہر وقت عاقل بن کر رہنے
کو تو خیال کرنا کہ پرانہ درد کی شکل ہو کہ وہ حالت خون کو قائم کرنا۔ اور رگوں
کو حرکت چھٹا ہے۔ دیکھو پرانہ مقدم درد پر پہنچ کر اس کو کشید کرنا ہے۔ اس
کی مرتبہ جب سے غار سنا کہ یہ درد دیکھو بہت کچھ فائدہ ہو جائیگا۔ اس
خیال کو دل میں لئے ہر وقت سے اس طرح کہ پرانہ کو قانع کر دو۔ سات مرتبہ ہی
مشق کر دو۔ ہر وقت سے نفس سلیم ہو کر رہے۔ اس طرح کہ درد با مکمل
دور کرنا ہر جاتے دش مشق کو ہماری رکھو۔
نوٹ ہے۔ اگر درد کی جگہ تاحہ رکھو تو قلعہ جی اثر ہوگا۔ اس صورت میں خیال
کرنا ہوگا کہ انگلیوں کی پوروں کی راہ سے درد کو خارج کر دے گا۔

گیا رھوین کیفیت

ایسا علاج

جسم کی مکمل و جلا چھو کر کھینچنا۔ اور نفس سلیم دنیا شرا و ج کرنا اور

خیال باندھو کہ بہت سا پران کیشہ کر رہے ہو پھر خیال باندھو کہ جمع کیا ہے انجان
ہائے مرض کی طرف بھیج رہے ہو۔ اور اپنی قوت ارادی پر زور دیکھو خواہ اس
کو کہ بیماری آئے گا یا نہیں اس حدت ہو جائے پھر خوب بیان خارج کرنے
لگے تو یہ ارادہ رہے کہ اس میں کی حدت شدہ بیماری بھی ساتھ ساتھ ہی
خارج ہو رہی ہے۔ اس عمل میں انہوں کو بھی کام میں لایا اور مقام مرض پر پورا
جاسکتا ہے جیسا کہ ہم اور لکھتے ہیں۔ واضح رہے کہ اس مختصر میں کتابت
میں پریم کا بیماری کا بیان نہ آئیگا۔ ہم نے صرف ایک طرف اشارہ کیا ہے۔
لیکن اس کے عامل ہونے اور حالت رجوع کے سوائے کوئی دوسرا عمل کر کے
صحت آگیزہ نہ کیا جیسا کہ بعض لوگ وہ توں ساتھ طے ہر عمل پر لکھتے ہیں
معلوم کیا ضروری کرتے ہیں اور خیال کرتے ہیں کہ کوئی نظام مرض سے بچانے کا
کے ذریعہ سے ملے گا یا کوئی کمال کے بارہ والی ضروری ہے۔ یہ غریب بھی ہے۔ یہ کہ
بہت کا قدر رشک ہو نہ اس کے لیے میں خیال پرست کو دشمن اور خارج کرنے
میں دبا جا رہے ہے۔

بیماریوں و کیفیت اور کا علاج

ہم یہ ان کے ذریعہ سے بیماریوں کے علاج کو ہم یہاں بالتفیل بیان نہیں
کرتے۔ کیونکہ اس کتاب سے اس کا تعلق نہیں ہے ہم صرف ذیل میں ایک
اور طبع فقیر و رنج کریں گے۔ جس سے عامل عوام کو بہت فائدہ پہنچا سکتے
ہیں۔ خاص اصول یہ ہے کہ نفس شکوم اور قوت ارادی سے بہت سا پران
کیشہ کیا جاسکتا۔ اور پھر اس سے مریض کی بیماری کا قلع قمع ہو سکتا ہے
پہلے تصور ایسا قوی کیا ضروری ہے کہ پران کی آمد رفت جسم میں محسوس
ہوئے لگے ہو گیا واقعی میں ایک قوت سائنس کے اخراج کے ساتھ تہہ رہے

جسم سے نکل کر انگلیوں کی پوروں کی راہ سے مریض کے جسم میں داخل ہو
 رہی ہے۔

مشق

نفس منطوم لینا شروع کرو۔ اور حسب اچھی طرح قائم ہو جائے۔ اپنے
 ہاتھوں کو نہایت اونچائی پر اٹھانے کے جسم سے منسک کر دو اور دل میں ہی خیال
 رکھو کہ ہوا میں سے کبھی کیا ہوا پران مریض کے جسم میں داخل کر سکتے ہو۔
 تصویر جیسا ہے یہاں تک کہ اس کا جسم پران سے بھر جائے۔ بیج بیج میں
 ہاتھوں کو اٹھا کر انگلیوں کو جھٹکتے بھی رہو۔ اور کیا اور علاج کے فائدہ پر
 ہاتھوں کا دھوؤ انہاں اچھا ہے ورنہ مہا وافر ش کا اثر تم میں بخو کر آئے۔
 علاوہ انہی مشق کے بعد چند بار مسطے سائنس لینا بھی ضروری ہے۔ علاج کے
 وقت تصویر کو کہ پران کی دھاریا مریض کے جسم میں جا رہی ہے۔ اس کے جسم کو
 بخیر قدرت سے ملا دو۔ اور بخیر طاق کے کھڑے رہنے دینا فی ضرورت ہے۔
 ہاتھوں پر زیادہ زور دینے کی ضرورت نہیں ہے۔ صرف اس قدر کافی ہے
 کہ پران مریض کے جسم میں تسلیت پہنچا سکے اس دوران میں نفس کے
 نظم کو بھی دیکھنا چاہئے۔ اور اس کے شکلیں دیکھنے اور ان کے جسم
 میں کار کاوٹ پہنچا رہے۔ ہاتھوں کو نئے جسم پر رکھنا بہتر ہو گا۔ مریض کی
 جسم کو کبھی کبھی نہایت اونچائی پر اٹھانے کی ضرورت کی چاروں سے ٹھوکتے بھی جاؤ
 گے انگلیاں ایک دوسری سے جدا جدا ہیں۔ میں نہیں۔ ازلہ امراض میں
 نیالی کم دینا بھی سودا کی ایک دوا ہے۔ اس طرح پر کہ کھلو۔ یا قوت
 پکڑو۔ جیسی صورت ہو اور جو مناسبت ہو اسی حکم سے ارادہ قوی ہو جاتا ہے
 ان ذرا بات کو حسب ضرورت و موقع کام میں لاؤ۔ اور اپنی عقل سے بھی کام
 لو۔ ہم نے عام طریقہ بتلا دیا ہے۔ اس سے سفید دل و مذاقہ پر کام لے
 سکتے ہو۔ یہ طریقہ علاج اگرچہ ایسا پر حید ہے مگر یہ ہے کہ
 کام کا۔ کہ نہ حال اس سے ایسی قدر کام لے سکتے ہیں قدر کہ
 ہر روز ہر گھنٹہ ہر لمحہ ہر ذرہ ہر ذرہ اور ہر شکل طریقوں سے کام

لیا کرتے ہیں۔ اگر وہ اپنے طریق علاج میں نفس منطوم کو بھی شامل کر لیا کریں
تو ۹ فیصدی مالتوں میں کامیاب رہیں +

چودھویں اقصیت

دور کا علاج

خیال سے رنگا ہوا پرانے دوسروں تک پہنچایا جاسکتا ہے بشرطیکہ وہ
اس کو قبول کرنے پر آمادہ ہوں۔ علاج اپنی قوت خیال سے پران کو مریض کے
پاس دجھاں گئیں وہ ہو بھیجے۔ اور وہ غلایں سے گذر کر مریض کے جسم میں داخل
ہو جاتا ہے۔ بشرطیکہ وہ اس کو لینے کے لئے تیار ہو۔ دور کے علاج میں لازمی ہے
کہ علاج مریض کی خیالی تصویر اپنے لئے لے کر آئے۔ یہ کاروائی قلبی اور
علاج کی قوت تخیل پر مبنی ہے۔ تصویر قائم ہونے پر عامل کو محسوس ہونے
لگتا ہے کہ اس کی طرف سے یہ تصویر لے کر آئی ہے۔ اس سے ملکا حاصل ہو جاتا ہے
کہ جب چاہو۔ جو کہ تخیل اس کی تصویر کو تمہارے سامنے لا کر کھڑا کر دے۔ گونا
گوں جسم تمہارے روزمرہ کا لباس ہے۔ البتہ ہونا ہے۔ نفس سے منسوب
ہو کہ کہو میں تمہارے پاس صحت سے بھرا ہوا پران بھیجتا ہوں جن سے
تمہیں صحت ہو گی۔ پھر خیال کہہ دو کہ گویا ہر نفس منطوم کے اخراج کے ساتھ پران
مکمل کر مریض کے جسم میں داخل ہو رہا ہے۔ جس کا خیالی ستر یا تمہارے سامنے
ہو جو وہ ہے۔ اس خیال سے مریض چاہے جسم سے کتنے فاصلہ پر ہو پران غلائے
محیط میں سفر کر کے لئے، بقول اس کے پاس پہنچ جائیگا۔ اور بات کی بات میں
تندرست بنا دیگا۔ علاج کرنے کے لئے کوئی خاص وقت مقرر کرنے کی
ضرورت نہیں۔ لیکن اگر ایسا کرنا چاہے تو صبح بھی پہلی ہفت کی اشارت
قبول کرنے کی حالت گویا وہ آمیزہ نواز اور تمہاری بھی قوت حاصل کرنے کے
لئے تیار ہے اس میں غور سے اثر پیدا کرنے کی صورت پیدا کر دینی ہے۔ اگل

ہر گز کوئی وقت مقرر کر دیا جائے تو اس وقت میں کو سکت و سامن ہو کر اثر
 قبول کرے یہ کام دور نہ سنا جائے یہی حقیقی اصول دور کے علاج کا یوگیوں میں
 پایا گیا ہے۔ اس طریق سے بخوشی سی سس پر کم پر سے بڑے بڑے مشہور راجا یوں کی
 ہر ایک کا درجہ پای کر کے ان کی

پندرہویں اقصیت

خیال کو قتل کرنا

دور کے علاج کے واسطے جو طریقہ ہم نے اوپر بیان کیا۔ اسی طریق سے
 خیال کو بھی قتل کیا جاسکتا ہے۔ خیال جس کے پاس چھوٹا جھگڑا ہے
 محسوس کرے گا۔ مگر یہ یاد رہے کہ چھوٹا خیال کہ جسے خیالات کہتے ہیں نقصان نہیں
 پہنچا سکتا۔ اسے خیالات ہیئت مثبت ہوتے ہیں اور بڑے غمی جسے بھاری بھاری
 خیال کہتے ہیں ان کا اثر تو بڑا ہو سکتا ہے۔ مگر بڑوں کا دور نہ نہیں ہوتا اگر ہم
 چاہیں تو کوئی بھی بھاری نسبت میں مبتلا ہو۔ بشرطیکہ ہم اسے دل میں بھی
 اس کے لئے محبت و ہمدردی ہے اور بھاری نسبت بھی پاک ہے کہ تمہارے خیال
 ضرور اس پر اثر نہ کرے گا۔ دوسروں کو نقصان پہنچانے کے لئے ناپاک و خود
 غرضی کے خیالات کو قتل کرنا ہرگز مناسب نہیں کیونکہ ایسے خیالات ناپاک
 دل قبول پر خاکہ اثر بھی نہ ڈال سکیں گے۔ بلکہ اگر دو چند قوت کے ساتھ
 ہمارے دل کے عامل پر حملہ آور ہو گئے۔ اور اسی کو نقصان پہنچائیں گے۔ غمی
 و غمناک باریز استمال کرنا اگر باہمی کے ساتھ کیا ہے۔ اس لئے ہمیشہ اپنے خیالات
 کو پاک کر کے۔ بھرم کو بھی کوئی نقصان نہ پہنچا سکیگا۔

چند نکات

۱۔ اگر کسی شخص کے لئے بڑے بڑے خیالات کے آدمیوں کی محبت کا اظہار

ہو جاتے۔ اور لطیف کو افعال محسوس ہوتے تو نفس منکوم چند بار ایک پران کو
 جلی کر دے۔ اور تصور سے اپنے گہ و روشنی کا ایک خیالی حلقہ بنا دے۔ اس کے
 نزدیک سے ہر نے خیالات اور شراب ہذیات کے اثر سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔
 (۱) پران کی کمی کو فوراً کھپا اور تازگی حاصل کرنا۔ اگر یہ محسوس ہو کہ
 حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ اور جلد تنہا کرنے کی ضرورت ہے تو جلد
 حرکت سے کہ اتنی پالتی لگا کر اس طرح پیچھا جاؤ کہ پاؤں کے تلے سے
 اس میں لے رہیں۔ اور ان کی انگلیاں بھی اس طرح ناچوں کی تپتیاں اور
 انگلیوں کی تڑپیں بھی آپس میں ملیں۔ پھر چند منکوم تازگی محسوس
 ہوگی۔ اس طریقہ سے دو وقتا طیس جسم میں منکوم ہو جاتا ہے۔ اور پران

تو کھپا۔ اگر کسی دوسرے کی حرارت غریزی کم ہو جائے تو اس کو
 زیادہ دینے کا طریقہ یہ ہے کہ اس کے ہاتھ سے پیچھا پاؤں کی انگلیاں ملا
 کر۔ اور اس کے ماتھے اپنے ماتھوں میں نو۔ پھر دو نور حال و منکوم سلوم
 میں۔ حال حاصل کرنے کے لیے پران ہوا میں سے کش کر کے ممدوں کے جسم میں داخل
 کر رہا ہوں۔ اور منکوم جن کی حرارت غریزی کم ہو گئی ہے۔ خیال کرے کہ
 وہ پران کو حال کے جسم سے کہیں کھینچتا ہے۔
 احتیاط یہ شیئ ہے۔ چلے اس بات کا جاننا منکوم کیسے ضروری ہے۔

اس کے خیالات لیے ہیں۔ کیونکہ میں اس کے افعال کے خیالات اچھے نہ ہونگے
 تو منکوم پر بھی اس کے ہر نے خیالات کا اثر ضرور پڑے گا۔ اس سے وہ حاضی
 ہوا دیکر باگڑا اور تازگی خود کر گیا جانتا ہے۔ ترکی یہ ہے کہ منکوم
 طریقہ مذکورہ بالا سے دو وقتا طیس کو منکوم کے منکوم سلوم حال
 کے منکوم سلوم میں لے کر۔ اس کے منکوم سلوم میں لے کر۔ اس کے منکوم سلوم
 میں لے کر۔ اس کے منکوم سلوم میں لے کر۔ اس کے منکوم سلوم میں لے کر۔

منہ ظہور میں شرف ہے کہ وہ اور ذات اہستہ کی انگلیوں کو اکٹھا کر کے ہر تن میں
 رکھا دو۔ مگر سطح آپ سے چھوٹیں نہیں پانچ سے دس منٹ تک نفوس کو کہ
 عوامیت بخش پران کو پانی میں ڈال دیا ہے۔ اس طرح پر عمل کیا ہو آگاہی اور
 لاشر منہ ظہور بر آکیر سما جسکے رکھتا ہے۔ خصوصاً جبکہ علاج کر نہ سکا تھا بھی
 ساتھ ہو۔

(۴۷)۔ نفس و دماغی صفات حاصل کرنا۔ قوت ارادہ سے صرف جسم پر ہی
 نہیں بلکہ دماغ و قلب پر بھی اثر ڈالنا جاسکتا ہے۔ خاصاً مکمل نفس منکوم کی مشق

ہو۔ من کا تصور قائم کر کے نفس منکوم کی مشق کرنا بے شک ہے۔ لیکن قوت
 استدلال۔ ضبط و تحمل۔ بیگون قلب۔ ترقی مافوق و دیگر یہ سب صفات حاصل
 ہو سکتی ہیں۔ اسی طریقہ پر عمل کرنا اچھے نفع مند و کمزور بن کر رہتا ہے اور نفس منکوم
 کی مشق کرنے سے باور بھی کہ مکمل (۴۸) ۵۳۷۸۹۶۴ (۴۲)

اور صاف حمیدہ و خمایل جسمہ حاصل کرنے کے لئے ہم ایک مشق ذیل میں
 کرتے ہیں کہ جس میں جسمانی و دماغی و قلبی و روحانی تمام اعضاء کو اکٹھا کر کے
 چھوڑ کر خیال کر کے لگو کر گویا وہ ایک جیسے جان لئے ہے۔ ایسا کر کے
 کرنا ہے جسے کہتے ہیں کہ اس کا نام ہے۔

تہذیب ان صفات کو قبول کر رہی ہے۔ ہم ان اوصاف سے متصف ہو
 رہے ہیں۔ نفس منکوم لینے پر چہ اور تصور کو قائم رکھو۔ آہستہ آہستہ وہ صفات
 حاصل ہوتی ہیں جن کی
 وہ سماں قوت حاصل کرنا۔ قوت سماں بھی اسی طریق سے حاصل ہو سکتی ہے
 جس کے صفات و ماحول و طبیعت مثلاً آہستہ آہستہ خود جان ہو سکتا ہے۔ یہ سب
 ممکن ہے۔ پھر اس کی ضرورت بدل سکتی ہے۔ اور جسم کی طبیعت
 بھی جیسا آدمی کا خیال ہوگا۔ وہ اس کے جسم سے نظر و رفتار سے
 نشست و برخاست کے حرکات سے ضرور ظاہر ہو جائیگا کہ کسی خاص حالت

جاتا ہے۔ یہاں تک کہ ان کے جسم سے اس کا ظہور ہونے لگتا ہے۔ مادہ حیات پران یا قوت متناطیس اصل میں ایک ہی چیز ہے۔ اس قوت کو مختلف طریقوں سے کام میں لانے سے بڑے بڑے کام نکلنے ہیں۔ انسانی جسم میں سب سے زیادہ پران کا ظہور قوت حیوانی میں ہوتا ہے۔ کیونکہ قدرت نے اس کو خلق کرنے کا ذریعہ بنایا ہے۔ اس لئے ضعف و تامل مادہ حیات کا مخزن قرار پایا ہے۔ اس مادہ یا قوت کو عروج و کبر یا ہر نفس پرستی میں نتائج کرو۔ چاہے تخلیق کے کام میں لاؤ یا بالکل ضائع نہ کر دے۔ اور صدیوں تک زندہ رہ کر دنیا کی بہار دیکھے۔ تمنا کرے گی بات ہے۔

قوت حیوانی میں اس قوت کو مستقل کر کے اسے جوہر قرار دیا جاتا ہے۔ نفس منطوق کے ساتھ یہ کارروائی باستانی ہو سکتی ہے۔ اس کو چاہے جس وقت کر سکتے ہو۔ مگر غلبہ نفس کے وقت کرنا اچھا ہے کیونکہ اس وقت قوت حیوانی ظہور پر آمادہ ہوتی ہے۔ اس لئے جسم کے لئے کسی دوسری قوت میں منتقل کرانے میں آسانی نہ ہوتی ہے۔ ترکیب حسب ذیل ہے۔

جس قوت کا خیال دل میں کرو۔ اور خیالات نفس پرستی کو دور رکھو۔ اگر کوئی شخص کے ہاں جوہر بھی ایسے خیالات کو دور رکھ کر جوہر نہیں۔ بلکہ خیالات کر کے ایسے خیالات اس قوت کے غلبہ کی وجہ سے ہیں جس کو تم جسم و دماغ کی قوت و تجدید کے کام میں لانا چاہتے ہو۔ سو سو گز پر کر لیٹ جاؤ۔ یا رے کھینچتے ہو جاؤ اور تصور یا تدبیر کو قوت حیوانی کو اوپر کی طرف کیجئے کہ جسے چاہیے۔ جو جس مقام میں اس کی کیفیت تبدیل ہوگی اور مادہ حیات بن کر جمع ہو جائے گی۔ نفس منطوق کو باطن شروع کرو۔ اور ہر کشیدہ جوہر کے ساتھ تصور کرو کہ قوت کو اوپر کی طرف کشید کر رہے ہو اور قوت ارادی سے حکم دو کہ قوت حیوانی غلبہ حاصل ہے۔ بلکہ کہ دماغ اس میں آگیا ہے۔ اگر نفس کا حکم اچھا ہو گیا ہے اور تصور بھی قائم ہے تو قوت کا اوپر کی طرف آنا محسوس ہوگا۔ دماغی قوت کو تقویت دینے کی حالت میں کسی اور ضعف جسم کی بجائے قوت کو دماغ میں قائم رکھو۔ اور ایسا ہی تصور کرو کہ دماغ کو قوت دیتے ہو۔ اسی طرح

کے جسم کو بھی سڈول اور مضبوط بنایا جاسکتا ہے۔ ہر کشیدہ دم کے ساتھ قوت کو
 اوپر کی طرف کشیدہ کیا جائے اور ہر اخراج کے ساتھ اس کو جہاں بھی چاہیں
 مائے اس کے لئے سے جہاں قوت پہنچانی چاہتی ہے ضرور پہنچ جاتی ہے۔
 یہ بات بھی یاد رہے کہ اس کا رد واتی سے وہ مادہ سیال جس کو منی کہتے
 ہیں کشیدہ نہیں ہوتا بلکہ لکیف پیران جو اس مادہ کی اور اعضائے تناسل کی
 روح ہے۔ اس مشق کے دوران میں اگر سر کسی قدر آگے کو جھکا رہے۔ تو
 تسلیہ نہیں بلکہ ارادہ جھکانے کی ضرورت بھی نہیں ہے۔

۱۰) دماغ کا مکان کرنا۔ یہ دماغ کے بیٹھنے والے مکان کی جھانکی یا ہر کو
 جھانکی چاہتی ہے۔ شائے اوپر کو اٹھے ہوئے۔ ہر شخص آگے کی طرف یا عقبوں کو راؤنا
 ہر لنگھانے سے وہ دماغ نفس منکوم لینا شروع کر دے مگر پہلے کی طرح نہیں بلکہ
 ایک جگہ سے کشیدہ کر دے۔ اور دوسرے سے خارج پھر دوسرے سے کشیدہ اور پہلے
 سے خارج۔ پہلے دماغ سے نکال دیکھ کر اول بائیں ہتھتے کو اٹھو گئے سے خوب
 بند کر کے دائیں سے مدنی کشیدہ کر دے اور سب معمول روئی کر دے اٹھتے تھے تو
 جھانک کر دائیں سے خارج کر دے۔ پھر دائیں ہتھتے کو مدنی دھڑک کر بائیں سے
 کشیدہ کر دے۔ اور اس سے خارج کر دے۔ اور اس سے خارج کر دے۔ اور اس سے خارج کر دے۔
 یہ ورزش دماغ کے مکان یا اور کسی قسم کی دماغی بیماری کو رفع کرنے کے
 لئے از میں مفید ہے۔ اور مخصوص ان لوگوں کے لئے جن کو دماغی کام کرنا
 پڑتا ہے یا سمجھنے سے سخت دماغی محنت کرنے والا بھی اس ذریعہ سے تازگی
 حاصل کر سکتا ہے۔

سولہویں واقعیت

نفس روحانی

نفس منکوم اور قوت ارادی سے مہلات دماغی و قلبی ہی حاصل ہیں۔

بلکہ روحانی قوتیں بھی۔ یونگی لوگوں کا قہر ہے کہ انسان میں بڑی بڑی قوتیں
 سو ہوتی ہیں۔ جو ہیئت مستحضرہ تھی ہیں۔ اور شدہ شدہ ترقی پونے پر انہوں میں آئیں گی
 لیکن نام کہتے ہیں کہ انسان اپنی قوت ارادی اور دیگر ذرائع سے فی زمانہ بھی ان قوتوں
 کو حاصل کر سکتا ہے۔ جو قانون قدرت کے مطابق کئی صدیوں کے بعد بنی نوع
 انسان کو حاصل ہو سکتی۔ اس غرض کے لئے جس تدریجاً تخلیق میں ان کی روح
 روان ہے نفس منکوم ہر چند اس طریقہ نفس میں کوئی ایسی صفت نہیں
 جس سے انسان فوق الفطرت کام کر سکے۔ تاہم اس کی مشق سے جسم و دماغ
 ایسے بس میں ہو جاتے ہیں۔ کہ باطنی قوتوں کے ظہور کی راہ کھل جاتی ہے۔
 ہم فریل میں دو طریقے علم باطنی کے حصول کے بیان کریں گے۔

۱) علم الروح (۲) علم محیط۔ طالب کو شروع میں زیادہ بے قرار نہ ہونا چاہیے
 بلکہ مہر اور استقلال حاصل کرنا چاہیے۔ **حالات** کو مشق کرنا چاہیے کہ وہ خود کو تسلیم کرے
 کرنے کے بعد پھول کب اور کیونکر ظہور میں آتا ہے۔
 (۱) علم الروح۔ انسان کو صلی انسانیت علم کے ذریعہ کھل جاتی ہے۔ یہ

دماغ و دل پر۔ (۲) علم محیط۔ انسان کو وہ ذاتی انارینا کے طور پر مشق
 کرنی ہے۔ پھر صلی انسانیت کیا ہے؟ اور ہم بتائیں اسی انسانیت وہ ہے جس کو
 انسان میں مانگتا ہے۔ اور جس کا ظہور اعدت میں ہوتا ہے۔ نہ کہ شخصیت میں
 یہ وہ قطرہ سے دریائے وحدت کا۔ جو ہمیشہ ایک صلی حالت میں رہتا ہے۔
 جس کو کبھی فنا نہیں۔ اسی کا نام روح ہے۔ تم مجھے سمجھی پھول کہ بھی پھیل
 نہ کہ کہ نہاری روح کوئی اور چیز ہے اور تم مجھ اور کیونکہ جو کچھ روح ہے وہی
 کچھ تم ہو جس کا نام ہے۔ وہ ایک خارجی نظام ہے۔ (تمہارا) جس کو ایک متلیک
 دن تمہیں چھوڑنا ہو گا۔ جس طرح پڑتے کپڑے کو تار کہ چھینک دیتے ہیں۔
 تم اگر دیکھو تو وہ قوت ہائل کہہ سکتے ہو جس سے تم پر روح کی (تمہاری)
 حقیقت آشکارا ہو جائے۔ اور معلوم ہو جائے کہ اس کا وجود جسم کی ہستی
 سے بے غرض نہیں ہے بلکہ اس کے فنا ہو جانے پر بھی وہ زندہ رہے گی۔ یا تم

زندہ رہو گے۔ یونگی لوگ اس قوت کو جس شق سے حاصل کرتے ہیں اس کا سارا
 ہمارے کان میں بتلایا گیا تھا۔ اس لئے اس راز کو جو اس ساری کتاب
 کی جان ہے۔ ہم عہد گیارہویں قلمبند کرنے سے گریز کرتے ہیں۔ البتہ جب
 مبرا ابتدائی اسباق پر عبور حاصل کر جائے۔ تو اس کے کان میں وہ راز چھو لکا
 جاسکتا ہے۔

۱۲) علم محیط یا مہال ذات باری۔ اگر ذات محیط ایک بے تھوہ سمندر ہے
 تو روح و انسان و کائنات کا ایک قطرہ جو ہر اظہار اس سے علیحدہ معلوم ہوتا ہے۔ مگر
 فی الحقیقت ہے اسی کا جزو انسان جو ان جوں جوں روحانیت میں مترقی کرتا جاتا ہے
 اس کو اپنا تعلقی ذات محیط سے محسوس ہوتا جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ خود کو اور
 ذات محیط کو ایک جیسی سمجھنے لگتا ہے۔ اس کا نام علم محیط ہے۔
 یونگی لوگ اس کو مختلف طریقوں سے بذریعہ نفس معلوم ہوسکتا راق مہال
 کہتے ہیں۔ لیکن ہم یہاں صرف ایک شق کے لئے چہرہ ہی اکٹھا کریں گے۔

۱۳) مالک کل میرے والدین پر رحم فرما۔ آمین

پشت پر تکبیر لگا کر جسم کو بالکل ٹھہرا چھوڑ دو۔ نفس تسلیم لینا شروع کر
 دو ذات محیط سے جو تہہ ہر تعلقی ہے اس پر غور و تصور کرو۔ کہ اس کا ایک ذہن تم
 بھی ہو۔ خیال کرو کہ کل اور تم ایک ہی ہو۔ کل کو ایک ہی دیکھو اور اپنی روح کو اس
 کا ایک جزو تصور کرو۔

محسوس کرو کہ ذات محیط سے تم کو حرکت پہنچ رہی ہے۔ اس کی قوت و
 جانناقی تمہارے جسم میں آرہی ہے۔ ذیل کے دو طریقوں سے مراقبہ میں جاؤ
 اولاً ہر کیف نفس کے ساتھ خیال کرو کہ ذات باری کی قوت لائسنیت کو
 اپنے میں کشید کرتے ہو اور ہر اخراج کے ساتھ خیال کرو۔ کہ اس قوت کو
 اور دل تک پہنچاتے ہو۔ ساتھ ہی ہر باندہ کی محبت سے دل کو پُر کرو
 دوا لیا ہو کہ جو فضل الہی تم پر ہے اور دل پر بھی محسوس تصور کرو کہ نور ذات
 تم میں بھرا ہوا ہے۔

۱۲) نہایت ادب اور غلوں باطنی کے ساتھ ذات پوری کا تصور دل میں قائم کرو۔ اور خیال کرو کہ اہم کا دریا گئے نور جوش میں آ کر کہ تہیاری کشتی دل کو بہا رہا ہے۔ یا تم میں داخل ہو رہا ہے۔ پھر خیال کرو کہ یہ نور تم سے نکل کر تمہارے بھائی بہن اور ان لوگوں میں جاتا ہے۔ جن کو تم مدد دینا چاہتے ہو اور جن سے تم محبت کرتے ہو۔ اس مشق کے قابل کو غیر معمولی طاقت و انانی اور سرور ابدی حاصل ہو گا۔

عام ہدایات

۱) اہم جانتے ہیں کہ یہ کتاب ہمارے شاگردوں کے علاوہ ان لوگوں کے ہاتھوں میں آئے گی جو مدت کی دہلیز میں سطرچ کھینچ کر برزخانت کے نام سے کانوں پرناکھ دھرتے ہیں۔ ایسے لوگ ان سبقوں سے کچھ فائدہ نہ اٹھا سکیں اس لئے ان کو پتا ہے کہ ان سے درگزر میں در نہ انجام اچھا نہ ہو گا۔

۲) شاگردوں سے ہم کہتے ہیں کہ دورانِ شقی میں طبیعت کو ان خیالات پر قائم رکھیں۔ جن کا تصور جاننے کے لئے اب پر لکھا گیا ہے۔ کہ جسے کہہ طبیعت میں سکون پیدا ہو کہ پورا تصور قائم ہو جائیگا۔

۳) ان مشقوں کو لامروریت بار بار نہیں کرنا چاہئے۔ اور ماں ان سے جو سرور نہیں حاصل ہوگا ان کے پھر میں آکر معاملات دیوی سے متفرق نہ ہو جائے۔ کیونکہ تعلقات دیوی کو کیسے ہی یاد کرنا اور شکاف طبع ہوں۔ تمہارے لئے ضروری ہیں اس لئے تم کو ان سے کنارہ کش نہ ہونا چاہئے۔ بلکہ روحانی سرور سے دیوادی تکلیف و تکلیب کا خیال کرو۔ اور خیال کرو کہ اول الذکر کے مقابلہ میں آخر الذکر کی کچھ طاقت نہیں ہے۔

۴) درجہ سابع کو کوشش کی جائے کہ نفس الہی کی میرا ہو۔ خدا ہو کہ اس میں نور ان کو ہر لحاظ سے رکھو